



Medienart: Internet
Medientyp: Infoseiten

Online lesen

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854

Schlaf: Fit im Alltag

Alle News
18. Februar 2014



Schlaf ist eine unverzichtbare Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden im privaten, wie auch im beruflichen Alltag. So verlangsamt ausreichend langer Schlaf die Alterungsprozesse, hilft bei der Gewichtsreduktion und ist essentiell für ein funktionsfähiges Immunsystem. Aber auch psychische Prozesse wie etwa Gedächtnisarbeit sowie die gefühlsmässige Verarbeitung von Tageserlebnissen finden im Schlaf statt. Dr. Annkathrin Pöpel, Oberärztin am Sanatorium Kilchberg, erklärt im Gespräch, worauf es beim gesunden Schlaf ankommt.

Wodurch zeichnet sich ein gesunder Schlaf aus?

Annkathrin Pöpel: Die individuelle Schlafdauer ist unterschiedlich, liegt in der Regel jedoch bei sechs bis neun Stunden pro Nacht. Gesunder Schlaf ist in Leichtschlaf-, Tiefschlaf- und Traumschlafphasen (auch REM-Phasen genannt) gegliedert, die sich laufend abwechseln.

Welche Faktoren beeinflussen die Qualität des Schlafs?

Pöpel: Gesunder Schlaf ist eng an unsere Biorhythmen gekoppelt. Aber auch Dunkelheit, Ruhe und eine abgesenkte Temperatur sind massgeblich für einen erholsamen Schlaf. Mit anderen Worten, tagsüber zu schlafen ist längerfristig weniger erholsam. Ein weiterer wichtiger Faktor ist zudem der individuelle Chronotyp. Dieser ist genetisch bestimmt, wobei zwischen Morgen-, Zwischen- und Abendtypen unterschieden wird.

Inwiefern kann die Arbeit einen negativen Einfluss auf die Erholung im Schlaf haben?

Pöpel: Unregelmässige Arbeitszeiten sowie Arbeitszeiten, die in der eigentlichen Schlafzeit liegen – zum Beispiel Nachtschichten –, erhöhen bei längerer Dauer das Risiko für Schlafstörungen. Auch Tätigkeiten, die mit häufigen Zeitzonenwechseln verbunden sind, wie dies etwa beim Flugpersonal der Fall ist, führen öfter zu Schlafstörungen. Gefährdet sind aber auch selbstständig Erwerbende, da sie oft dazu neigen, unregelmässig und bis spät in die Nacht hinein zu arbeiten.

Was kann man tun, damit die Arbeit möglichst den Schlaf nicht negativ beeinflusst?



Medienart: Internet
Medientyp: Infoseiten

Online lesen

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854

Pöpel: Menschen mit Schichtberufen sollten darauf achten, einen regelmässigen Schichtwechsel einhalten zu können und die Arbeitszeiten möglichst im Voraus zu kennen, um sich entsprechend darauf einrichten zu können. Ist die berufliche Tätigkeit mit häufigen Zeitzonenwechseln verbunden, sollten die Betroffenen auf möglichst kurze Zeitzonenwechsel sowie eine hauptsächliche Zeitzone achten und ihren Schlafrhythmus dieser anpassen. Und Menschen mit einer selbstständigen Tätigkeit sollten auf regelmässige Arbeitszeiten mit ausreichend Pausen sowie das Vermeiden von Arbeitszeiten in den Nachtstunden achten.

Was sollte man tun, wenn man unter Schlafstörungen leidet?

Pöpel: Chronische Schlafstörungen sind ein erheblicher Risikofaktor für körperliche und psychische Krankheiten wie Herz-Kreislaufstörungen, Depressionen und vieles mehr sind. Leidet man unter verlängerter Einschlafzeit oder ist nachts regelmässig während längerer Zeit wach, sollte man deshalb unbedingt den Hausarzt um Rat fragen. Dauern die Schlafstörungen zudem mehr als sechs Monate an, sollte man sich von einem Schlafmediziner untersuchen lassen.

Zur Person

Frau Dr. med. Annkathrin Pöpel ist Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie FMH. Sie arbeitet als Oberärztin in der Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Sanatoriums Kilchberg und ist auf Schlafmedizin und Chronotherapie spezialisiert.

pd